



〔献立表〕



(小学部高学年用)

東京都立高島特別支援学校

2026年 7月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			556 kcal
	パインパン		★パインパン		25.3 g
	タンドリーチキン	鶏モモ, ★ヨーグルト		玉葱, にんにく	22.3 g
	にんじんといんげんのパターソテー		オリーブ油, ★バター	にんにく, にんじん, さやいんげん	2.7 g
	ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズタイプ調味料	きゅうり, にんじん	
2 木	ミネストローネスープ	無添加ベーコン, 白いんげんまめ	油, スープ, 鶏ガラ, 上白糖	セロリ, 玉葱, キャベツ, ★トマト缶詰	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			573 kcal
	キムチ炒飯	★たまご, 豚肩肉	無洗米, ひまわり油, ごま油, 油	★白菜キムチ, 長ねぎ, 万能ねぎ	21.3 g
	野菜の薬味だれ		上白糖, ごま油	はくさい, こまつな, にんじん, ふなしめじ, 根しょうが, 長ねぎ	20.3 g
	中華スープ	鶏胸肉	スープ, 鶏ガラ, ごま油	りょくとうもやし, にんじん, にら	2.6 g
3 金	杏仁豆腐	寒天, ★牛乳, ★クリーム	上白糖	★レモン果汁, ★みかん缶詰, ★パイン缶詰	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			548 kcal
	きつねうどん	油揚げ, ★笹かまぼこ	★うどん, 三温糖	長ねぎ, こまつな	24.2 g
	カルシウム(じゃこ)サラダ	★ちりめんじゃこ	油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, こまつな, コーン缶, 玉葱	15.0 g
	果物(メロン)			★メロン	2.9 g
6 月	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			536 kcal
	ご飯		無洗米		24.9 g
	鮭のしそ味噌焼き	ぎんざけ, 米みそ(淡)	三温糖, でん粉	しそ葉	15.5 g
	ピリ辛しらす和え	★しらす干し	三温糖, とうがらし	こまつな, りょくとうもやし, にんじん	2.0 g
	じゃがいものおかか煮	糸削り節	じゃがいも, 三温糖	にんじん	
7 火	沢煮椀	豚肩ロース		だいこん, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			587 kcal
	穴子ごはん(炒り卵入り)	あなご, ★たまご	無洗米, 油, 三温糖	きゅうり	25.7 g
	七夕汁	わかめ	★生ふ, ★ひやむぎ	にんじん, だいこん, 長ねぎ	20.8 g
	なすと豚肉の味噌煮	豚肩ロース, 米みそ(赤)	油, 三温糖, ごま油	根しょうが, にんにく, にんじん, だけのこ, なす, ビーマン	2.2 g
8 水	果物(すいか)			★すいか	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			586 kcal
	こまつなパン		★こまつなパン		23.1 g
	トマトシチュー	★豚肩ロース	油, じゃがいも, 三温糖, ★薄力粉	セロリ, にんじん, 玉葱, パセリ	21.3 g
	ひよこ豆のサラダ	ひよこまめ, 無添加ボンレスハム	油, 上白糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶, 玉葱, 根しょうが	2.1 g
9 木	紅茶ゼリー	寒天, ★牛乳	上白糖		
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			591 kcal
	ご飯		無洗米		25.5 g
	千草玉子焼き	鶏挽肉, ★たまご, ★プロセスチーズ	油, 三温糖, ひまわり油	玉葱, さやいんげん, にんじん	21.0 g
	ゆかりポテト		じゃがいも	ゆかり	1.9 g
1 0 金	野菜のごま酢あえ		★白いりごま, ★白練りゴマ, 上白糖	こまつな, りょくとうもやし, きゅうり, えのきだけ	
	みそ汁	米みそ(淡), 米みそ(赤), 油揚げ		なす, 玉葱	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			591 kcal
	ジャージャー麺	豚モモ挽肉, 米みそ(淡), 米みそ(赤)	★ラーメン, ごま油, 油, 三温糖, でん粉	根しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, 干し椎茸, だけのこ, きゅうり, りょくとうもやし, にんじん	29.0 g
	中華スープ	木綿豆腐	スープ, 鶏ガラ	玉葱, えのきだけ, こまつな	15.6 g
1 3 月	フルーツポンチ		上白糖	★レモン, ★みかん缶詰, ★パイン缶詰, ★すいか	2.9 g
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			567 kcal
	ご飯		無洗米		23.8 g
	八宝菜	豚肩ロース, ★いか	油, でん粉, ごま油	根しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, だけのこ, 干し椎茸, はくさい, チンゲン菜	18.1 g
	春雨サラダ	無添加ロースハム	緑豆はるさめ, ごま油, 上白糖	キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり	2.7 g
1 4 火	トマトとたまご中華スープ	★たまご	スープ, 鶏ガラ, でん粉	玉葱, ★トマト, こまつな	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			573 kcal
	ご飯		無洗米		27.8 g
	魚のおろしだれ	まだら	米粉, でん粉, ★大豆油(揚げ油)	根しょうが, だいこん, こねぎ	16.2 g
	おかか和え添え	かつお節		こまつな, りょくとうもやし, にんじん	2.6 g
1 5 水	大豆の磯煮	大豆, 鶏モモ肉, 芽ひじき, 油揚げ	油, 板こんにゃく, 三温糖	にんじん, れんこん	
	みそ汁	米みそ(白), 米みそ(赤), 油揚げ		だいこん, 長ねぎ, こまつな	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			525 kcal
	ナンピザ	まぐろ缶詰, ★ビザチーズ	★ナン, マヨネーズタイプ調味料, オリーブ油	にんにく, 玉葱, ビーマン, マッシュルーム	22.7 g
	海藻サラダ	芽ひじき, わかめ	油, 上白糖	だいこん, きゅうり	22.0 g
1 6 木	野菜のスープ	豚モモ	じゃがいも	玉葱, にんじん, こまつな	2.7 g
	果物(メロン)			★メロン	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			597 kcal
	夏野菜カレー	鶏若鶏肉モモ	無洗米, 油, じゃがいも, 三温糖, ★薄力粉	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, なす, ズッキーニ, かぼちゃ, ビーマン	19.0 g
	小松菜サラダ	無添加ロースハム	上白糖, 油	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ★レモン果汁	19.5 g
1 6 木	フルーツかん	寒天	上白糖	★レモン果汁, ★パイン缶詰, ★黄桃缶詰	1.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

七夕献立～

- ・穴子ご飯
- ・七夕汁
- ・なすと豚肉の味噌煮
- ・果物(すいか)

暑さに負けない体づくりを！

夏休みが近づき、暑い日も多くなってきました。夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



七夕に「そうめん」を食べる習慣があります。これは、7月7日に『素戔嗚尊(さすけのみこと)』という細長いお菓子を食べると、病気になるいとしてきた中国の古い言い伝えに由来しています。これが日本に伝わり、素戔嗚尊をルーツとして日本で進化した「そうめん」が七夕に食べられるようになったそうです。

給食では、七夕の日に『そうめん』と星形の『団子』が入っています。季節の料理を楽しみましょう。